โชคดี

ได้ไปวิปัสสนา

ที่ ธรรมกมลา



จินดา หวังวรวงศ์ : ผู้เขียน

สุวรรณา แซ่อือ : บรรณาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ 4 / ส.ค. 2553

โชคดี ได้ไปวิปัสสนา ที่ ธรรมกมลา จินดา หวังวรวงศ์ : ผู้เขียน สุวรรณา แซ่อือ : บรรณาธิการ

"ภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ
กล่าวคือ การหมกมุ่นด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย อันเป็นการชั้นต่ำ
ชั้นตลาด ของปุถุชน มิใช่อริยะไม่ประกอบด้วยประโยชน์ อย่างหนึ่ง
และการประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน อันเป็นทุกข์
ไม่เป็นอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ อย่างหนึ่ง"

"ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ซึ่งทางสายกลางที่ไม่ข้องแวะที่สุดสองอย่างนั้น
อันเป็นทางที่สร้างจักษุ(การเห็น) สร้างญาณ(การรู้)
เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน"

"ก็ทางสายกลางนั้น....เป็นไฉน ? ทางนั้น คือมรรคาอันเป็นอริยะ
มีองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ"

ปฐมเทศนา
ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8
หลังจากวันตรัสรู้สองเดือน ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี

(จากหนังสือพุทธธรรม โดยพระธรรมปิฎก
จัดพิมพ์โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

ขอเป็นกำลังใจให้มีความเพียร
ที่จะล่วงพ้นความทุกข์ด้วยตนเอง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

จงหลุดพ้นจากความทุกข์

ขอให้หลุดพ้นจากบ่วงแห่งวัฏฏสงสาร

ขอให้ปมจิตที่ซุกซ่อนอยู่ในส่วนลึกจงคลายออก
ขอให้จิตได้รับการชำระจนบริสุทธิ์

(คำแปลบทปิดท้ายบทสวดมนต์ที่อาจารย์เปิดให้ฟังในช่วงเช้าตรู่

ในหลักสูตรการฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่ "ธรรมกมลา")

จากใจผู้เขียน

นับตั้งแต่เดือนธ.ค.2545 ถึงเดือนธ.ค.2549 เป็นเวลา 4 ปี ที่ผู้เขียนได้เข้ามาเรียนรู้การฝึกวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรของท่านอาจารย์ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า ที่ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมกมลา (ในพระสังฆราชูปถัมภ์) จ.ปราจีนบุรี ได้เข้าฝึกในหลักสูตร 5 ครั้ง และฝึกต่อในชีวิตประจำวัน แม้ว่าความก้าวหน้าของการปฏิบัติของผู้เขียน จะเป็นเพียงระดับเริ่มต้นของการเรียนรู้ ***"มองดูสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง"*** แต่ผู้เขียนก็ได้พบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเองหลายประการ สามารถอยู่ในโลกที่สับสนวุ่นวายด้วยปัญหาสุขภาพจิตของผู้คน ปัญหาสังคม ภัยสงครามและภัยธรรมชาติได้ดีขึ้นมาก *ด้วยสติที่มีอุเบกขาและมองเห็นความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง*

ด้วยความประทับใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้นี้ ผู้เขียนจึงได้จัดทำเป็นบันทึก ***โชคดี ได้ไปวิปัสสนา ที่"ธรรมกมลา"*** ขึ้น เพื่อบอกเล่าหนทางที่ผู้เขียนได้ประจักษ์ว่าเป็นหนทางที่มหัศจรรย์ยิ่ง ที่จะนำเราให้มีชีวิตอยู่บนโลกที่นับวันจะยุ่งเหยิงทวีคูณใบนี้ ได้อย่าง *"ทุกข์น้อย"* และก้าวหน้าไปสู่ *"ความไม่ทุกข์"* ที่ยั่งยืนในที่สุด

ด้วยความรัก

จินดา หวังวรวงศ์

9 ธันวาคม 2549

(ในการพิมพ์ครั้งที่ 2 ได้ปรับปรุงสาระบางประเด็นให้มีความชัดเจนขึ้น /พิมพ์ครั้งที่ 3 ได้เพิ่มสถานที่ติดต่อ)

ขอขอบคุณ

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมกมลา(ในพระสังฆราชูปถัมภ์)

ที่เป็นสถานที่ พักใจ ฟอกใจ บำรุงใจ

ให้ผู้เขียนได้เริ่มต้นการค้นพบตัวตนของตัวเอง

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ที่มุ่งมั่นอำนวยการการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อความพ้นทุกข์

ของมนุษยชาติ

คุณสุวรรณา แซ่อือ

ที่ชี้บอกหนทางและให้กำลังใจในการก้าวเดินบนหนทางแห่งพุทธธรรม

และกรุณารับหน้าที่บรรณาธิการตรวจ แก้ไข ขัดเกลา เพิ่มเติมในสาระ

สำคัญแก่งานเขียนนี้

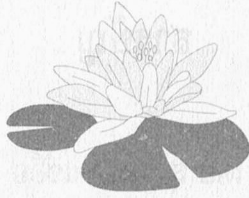
ความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้น

ที่เป็นโจทย์ให้เรียนรู้ เป็นบันไดให้ขึ้นไปสู่ความเป็นจริงของชีวิต

สู่ความสุขที่สงบเย็น



สารบัญ



มุมหนึ่งของความคิด

"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครหนีโรคภัยที่มาเบียดเบียนไปได้ สรรพสิ่งมีเหตุปัจจัยในการก่อให้เกิดโรคต่างกัน

ในชีวิตประจำวันเรามีอาหารไว้บำรุงร่างกาย มีกิเลสเป็นอาหารอันโอชะของใจ การบริโภคที่ไม่สมดุลย์จะก่อเกิดเป็นมะเร็งเกาะกินทั้งร่างกายและจิตใจจนกลายเป็นเจ้าของร่างกายนี้ หากจะเปรียบการบริโภคกับการสวมใส่เสื้อผ้า ซึ่งต้องซักล้างฝุ่นผงให้สะอาดทุกวัน ใจของเราที่บริโภคกิเลสตลอดเวลาก็เช่นกัน เราจะชำระล้างได้อย่างไร

ผู้ที่มีปัญญาเห็นสัจธรรมของสรรพสิ่งได้เฝ้าพากเพียรค้นหาและทดลองนำเทคนิคต่างๆมาชำระล้างใจเพื่อป้องกันก่อนที่จะเป็นโรคร้าย

หาก ***"โชคดี ได้ไปวิปัสสนา"*** ท่านจะมีโอกาสทดลองใช้เทคนิคการพัฒนา **"สติให้มีอุเบกขา"** เป็นการชำระล้างใจให้สะอาดและจะช่วยควบคุมพื้นที่ใจที่เต็มไปด้วยกิเลสให้ลดน้อยลง จนพื้นที่

ทั้งหมดอุดมไปด้วยสติที่เป็นอุเบกขา เมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต เราก็จะไม่หวั่นไหว

ทั้งนี้ การทำให้มีสติไม่ใช่เรื่องยาก หากแต่การประคองสติให้มีอยู่กับตนเองตลอดเวลานั้นยากกว่า

แรงบันดาลใจที่ทำให้ผู้คนสนใจเริ่มไปปฏิบัติวิปัสสนา อาจจะเป็น *ความทุกข์* *ความสงสัย* *การอยากมีสมาธิในการเรียน/การทำงาน* *อยากทำดีสักครั้ง* *การให้เป็นของขวัญแก่จิตใจ* แรงผลักดันที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติ คือ **ความศรัทธา ความเพียรพยายาม และความไม่ประมาท**

มีผู้กล่าวว่า **ธรรมะ คือความเป็นจริง** เมื่อเราไปฝึกวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องโดยมีองค์ประกอบของการ*มีศีล สมาธิ ปัญญา* จะส่งผลพัฒนาจิตจากสิ่งที่**รู้ธรรม** ให้**เห็นธรรม**กระจ่างชัดขึ้นจนกลายเป็น**มีธรรม**ในตนเองและ**เป็นธรรม**ในที่สุด

วงล้อแห่งธรรมะได้เริ่มหมุนแล้ว จะเคลื่อนไปข้างหน้าต้องอาศัยการมีศีล ทำสมาธิ และพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง

ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

สาธุ

สุวรรณา แซ่อือ



ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ

ในการฝึกครั้งที่ 4 เมื่อเดือน ธ.ค.2548 ความคิดบางอย่างเกิดขึ้นในจิตใจของผู้เขียนว่า พระพุทธองค์ก็ทรงเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับเราทุกคน ไม่ใช่เทพเจ้าที่มีอำนาจพิเศษจากสรวงสวรรค์ใดๆ แต่พระองค์ท่านทรงเป็นมนุษย์ผู้มีปัญญาล้ำเลิศ มีความวิริยะพากเพียร มีความมุ่งมั่นที่จะค้นหาหนทางดับทุกข์ เมื่อทรงพบแล้วด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่เปี่ยมล้นทรงเผยแพร่หนทางที่ทรงค้นพบนี้ตลอดพระชนม์ชีพ เพื่อทุกคนจะได้พบความสุขที่แท้จริง ได้พบกับความจริงแท้ของโลกนี้ และของสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยตนเอง

พระพุทธองค์ทรงย้ำเตือนพวกเราว่า ***"ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" "บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร"*** ในหนทางแห่งการดับทุกข์นั้น ไม่มีผู้ใดพาผู้ใดไปได้ นอกจากผู้นั้นจะก้าวเดินและมุ่งมั่นด้วยตนเอง เพราะตนเองเท่านั้นเป็นผู้สร้างความทุกข์และความสุขขึ้นในใจของตนเอง

ทำไมไปวิปัสสนา : วิปัสสนาไปทำไม

ที่ "ธรรมกมลา" จ.ปราจีนบุรี

ทำไมไปวิปัสสนา

เคยตอบคำถามนี้ในวงสนทนาหนึ่งว่า เพราะ ***"ติดสุขจึงแสวงหา"*** อยากให้ตัวเองมีความสุขในทุกเวลา ไม่อยากสุขบ้างทุกข์บ้างตามปัจจัยแวดล้อมภายนอกและกังวลว่าสภาพจิตใจจะเป็นเช่นไร เมื่อเข้าสู่วัยชรา สังขารร่วงโรย โรคภัยถามหา สติปัญญาเสื่อมถอย ลาภยศไม่มี คนที่รักทยอยตายจากกัน ผู้เขียนไม่อยากเป็นคนชราที่มีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ใจ และทุรนทุรายด้วยกิเลสเมื่อเวลาของบั้นปลายชีวิตมาถึง อยากจะจากโลกนี้ไปด้วยความสงบ มีกิเลสที่เบาบาง

กว่าจะไปวิปัสสนา

"ยังไม่เห็นทุกข์" เริ่มต้นของการศึกษาธรรมะตั้งแต่อยู่ชั้นมัธยมศึกษา เคยนั่งสมาธิดูลมหายใจ ทำไม่ได้เลย ฟุ้งซ่านมาก สมองปรุงแต่งตลอดเวลา จึงเลิกทำ สนใจแต่การศึกษาจากหนังสือ พบว่าประเด็นสำคัญของธรรมะในพุทธศาสนาบอกว่า "*ให้ละเว้นความชั่ว ทำความดี ทำใจให้ผ่องใส ให้รู้ว่าทุกอย่างในโลกนี้ล้วนไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน การยึดถือใดๆ ก่อให้เกิดทุกข์*" พยายามปฏิบัติตามคำสอนมาตลอด ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

เมื่อพ.ศ.2537 คุณสุวรรณา แซ่อื้อ เพื่อนรุ่นน้องที่เรียนสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตด้วยกัน ส่งใบสมัครไปวิปัสสนาที่ "ธรรมกมลา" มาให้พร้อมการ์ดที่เขียนว่า *"อยากให้พี่จินดาพบกับความสุขที่แท้จริงด้วยตนเอง มีโอกาสไปมาแล้ว 2 ครั้ง ดีมากๆเลย อยากให้มาปฏิบัติบ้างจัง"* คุณสุวรรณาเมื่อพบกับ "ธรรมกมลา" ก็เชื่อมั่นว่าเป็นหนทางสู่การดับทุกข์แน่ ไปปฏิบัติที่นี่ต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ผู้เขียนรับน้ำใจด้วยความขอบคุณยิ่ง แล้วเก็บใบสมัครเข้าลิ้นชักไป 8 ปีกว่า ด้วยความคิดว่า ความรู้ในธรรมะที่อ่านมาทำให้เข้าใจกระบวนการเกิดทุกข์ดีแล้ว มีสติ มีสมาธิ เพียงพอสำหรับการป้องกันความทุกข์ และรู้สึกว่าไม่ได้มีทุกข์อะไรมากมาย เป็นทุกข์เล็ก ทุกข์น้อย ชีวิตมีความสุข สงบดี *"วิปัสสนาคืออะไรไม่รู้จัก อ่านในหนังสือก็ไม่เข้าใจ"*

"ดวงตาเริ่มเห็นธรรม" ชีวิตก็ดำเนินไปเรื่อยๆในสังคมที่ยุ่งเหยิงด้วยอำนาจผลักดันของกิเลส กระแสบริโภคนิยมที่รุนแรงขึ้นทุกวัน สร้างความเบื่อหน่ายในวิถีชีวิตเช่นนี้ จนถึงปี 2545 ได้เรียนรู้และตระหนักด้วยตนเองว่า *ความรู้ทางธรรมะที่อ่านมาตลอดชีวิต ไม่สามารถกำจัดความทุกข์หรือกิเลสฝังแน่นในจิตใต้สำนึก และไม่สามารถกำหนดให้จิตไม่ทุกข์ได้*

ตัวอย่างของทุกข์ เช่น อยากได้อยากเป็น ไม่อยากได้ไม่อยากเป็น รำคาญใจ ไม่พอใจ โกรธ กลัว ผิดหวัง เศร้า สับสนในชีวิต ไม่มีกำลังใจ หนักเบาแล้วแต่ความยึดถือในเรื่องนั้นๆ แล้วเราก็แสดงในสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกมา เช่น บ่น ทำร้ายจิตใจผู้อื่น หวาดระแวง อาฆาต ร้องไห้ อยู่แบบซังกะตาย หงุดหงิด เครียดซ้ำซาก

เราหลงไปในความอร่อยของกิเลส ความทุกข์ครองใจโดยที่เราอาจไม่รู้ตัว เราไม่ชอบอยู่คนเดียวเงียบๆ เพราะความทุกข์จะลอยขึ้นมาให้ทรมานใจ เรามักจะเบี่ยงเบนหรือปกปิดความทุกข์ด้วยปัจจัยภายนอก เช่น ทำกิจกรรมต่างๆ ดูทีวี คุยกับเพื่อน กินของอร่อย ท่องเที่ยว กินยากล่อมประสาท หาคำตอบทางจิตวิทยามาปลอบใจตัวเองและกล่าวโทษต่อผู้อื่น หรือแม้แต่ใช้อำนาจทางสังคมระบายความกดดันสู่ผู้อื่น ความทุกข์ยิ่งสะสมทวีคูณ รอเวลาแสดงความรุนแรงออกมา

จึงเริ่มหันมามอง "การไปวิปัสสนา" อย่างสนใจว่าเป็นที่พึ่งเดียวที่เหลืออยู่ที่ควรเข้าไปศึกษา ทดลองปฏิบัติดูว่าจะเป็นเหตุให้พ้นทุกข์หรือให้ความทุกข์เบาบางได้หรือไม่

หิ้วกระเป๋าไป "ธรรมกมลา" เมื่อปลายเดือน ธ.ค. 2545 อารมณ์ตอนนั้นเหมือน "*พจมานเดินเข้าบ้านทรายทอง*" ไม่รู้ว่าหนทางข้างหน้าจะเป็นเช่นไร รู้สึกหวั่นๆ เมื่ออยู่จนจบหลักสูตรแล้วได้ค้นพบ

ว่า **"ธรรมกมลา"** **เป็นสถานที่** **"*พักใจ ฟอกใจ บำรุงใจ*"** **ที่วิเศษยิ่งวิเศษด้วยสถานที่ ระบบการฝึกและผู้คนที่เสียสละอำนวยการฝึกนี้**

คุณสุวรรณาบอกว่า ***"สถานที่แห่งนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการค้นพบความสุขที่ยั่งยืน โดยตัวเราเองต้องเป็นผู้ดูแลให้เติบโตแข็งแรงต่อไปด้วยความขยัน หมั่นเพียร ในหนทางแห่งอุเบกขา"***

วิปัสสนา คืออะไร

ผู้เขียนได้พบว่า "*การฝึกวิปัสสนาไม่ใช่การสวดอ้อนวอน ไม่ใช่ความสงบหลบภัยให้ลืมความทุกข์ ไม่มีอภินิหาร แต่การฝึกวิปัสสนาคือกระบวนการพัฒนาทางจิตด้วยตนเอง ที่นำเราไปสู่ความเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวงอย่างแท้จริง*"

ในเอกสารแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ "ธรรมกมลา" เขียนว่า "**วิปัสสนา หมายถึง *การมองดูสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง*** อันเป็นกระบวนการในการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าดูตนเอง เราจะเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติเพื่อทำให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติที่มั่นคง เราก็จะก้าวไปสู่การเฝ้าสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งจะทำให้ได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากล คือได้เห็น ความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ความทุกข์(ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน(อนัตตา) "

วิปัสสนาไปทำไม

จากหนังสือธรรมบรรยายฉบับย่อ ที่ย่อความจากคำบรรยายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าบอกว่า **"ฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเรียนรู้ศิลปะของการดำเนินชีวิต ให้อยู่ได้อย่างสงบสุข** *ได้เรียนรู้การสร้างสันติสุขและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับบุคคลอื่นๆ มีการพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขอันสูงสุด อันเกิดจากการมีจิตที่สะอาดผ่องใส จิตที่เต็มไปด้วยความรักอันบริสุทธิ์ มีเมตตากรุณา ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นด้วยจิตอันเป็นอุเบกขา"*

วิธีฝึกปฏิบัติที่ "ธรรมกมลา"

เป็นการฝึกตามแนวทางของท่านอาจารย์สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า ชาวอินเดีย ปัจจุบันมีศูนย์ฝึกโดยแนวทางนี้ 100 กว่าศูนย์ทั่วทุกทวีป ในเมืองไทยมีการฝึกครั้งแรกเมื่อ พ.ศ.2530 และได้ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมกมลาเมื่อพ.ศ.2535 ภายใต้การดูแลของมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

เป็นหลักสูตรฝึก 10 วัน รับศิษย์ชายและหญิง ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ผู้ฝึกต้องอยู่ตลอดหลักสูตร พักห้องเดี่ยว รับประทานอาหารมังสวิรัติที่ทางศูนย์จัดบริการ แต่งตัวสุภาพตามสบายไม่จำกัดสียกเว้นสีฉูดฉาด *ผู้เข้าฝึกต้องศึกษาระเบียบการเข้าฝึกก่อนและถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด*

มีรถบริการรับส่งที่วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพ โดยคิดค่าบริการไป-กลับ 250 บาท

ทุกวันมีกิจกรรมตามตารางเวลาที่แน่นอนเหมือนกัน ตื่นเวลา 4.00 น. เริ่มฝึก 4.30 น. จนถึง 21.00 น. ฝึกช่วงละ 1-2 ชม.ตามกำหนด รวม 8 ช่วง รวมเวลา 11.30 ชม.รับประทานอาหารเช้า 1.30 ชม. อาหารกลางวันและพัก 2 ชม. พักดื่มน้ำปานะช่วงเย็น 1 ชม.ฟังธรรม1 ชม.ไม่อนุญาตให้มีการสื่อสารระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกัน

ในการฝึก จะฝึกในเรื่อง**การรักษาศีล ทำสมาธิ และพัฒนาปัญญา** โดยฝึกปฏิบัติร่วมกัน มีอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึกนั่งด้านหน้า ฝึกสอนโดยเปิดเทปบรรยาย คำสอนนี้เหมือนกันในทุกศูนย์ทั่วโลก มั่นใจได้ว่าคำสอนตรงตามต้นแบบเดิมไม่สูญหายในสาระใดๆ

ศิษย์ใหม่ถือศีล 5 ศิษย์เก่าถือศีล 8 *ศีลคือความถูกต้องของการดำรงชีวิต ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น*

ในชั่วโมงการฝึก จะฝึกในท่านั่ง หลับตา โดยนั่งบนเบาะรองนั่ง หากมีปัญหาสุขภาพ สามารถขอเก้าอี้นั่งได้ ช่วงเวลาอื่นฝึกด้วยตนเอง โดย นั่ง ยืน เดิน นอน ในอิริยาบถปกติอย่างสงบ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป มีสติระลึกรู้สิ่งที่กำลังปฏิบัติในทุกขณะ

ทุกคืน ผู้ฝึกจะได้ฟังธรรมะเพื่อความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องความจริงและการดำรงอยู่ของชีวิต ได้แก่ อริยสัจสี่ อริยมรรคมีองค์ 8 “หนทางแห่งการดับทุกข์” และหลักสำคัญอื่นๆ

3 วันแรกฝึกอานาปานสติ คือการให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก เป็นการดึงจิตที่วิ่งวุ่นไปในอดีตและอนาคตให้มาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความเป็นจริงของตัวเอง *เป็น**จิตที่มีสติ** ตั้งมั่นและแหลมคม*

ตั้งแต่วันที่ 4 เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน *เพื่อพัฒนาปัญญาของตนเอง* โดยเคลื่อนจิตไปรับรู้เวทนา(ความรู้สึกใดๆ) ในส่วนต่างๆทั่วร่างกายตามลำดับ ไม่ว่าจะพบเวทนาใดๆ ให้***วางอุเบกขา*** ไม่พอใจ เสียใจ รำคาญใจ ขัดเคืองใจ รับรู้ว่าความรู้สึกใดๆ เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ***เป็นอนิจจัง***

นี่เป็นแนวปฏิบัติโดยสังเขป *เราจะได้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ให้ตั้งสติสังเกต กาย เวทนา จิต ธรรมในตัวเราเอง เมื่อเห็นสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้น สักแต่ว่าเห็นหรือรับรู้ ไม่ปรุงแต่ง ในที่สุด จะเข้าสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆด้วยตัวเราเอง*

หากสนใจปฏิบัติ เริ่มต้นควรเข้าไปฝึกในหลักสูตร ไม่ควรฝึกเองตามที่อ่านจากหนังสือ เพราะอาจฝึกไม่ถูกต้อง ในหลักสูตรจะมีคำอธิบายวิธีการฝึกพร้อมผลที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด และมีอาจารย์คอยให้คำปรึกษา ทั้งนี้ เมื่อเข้าฝึก ควรตั้งใจฟังคำสอนและปฏิบัติตามตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดการฝึก เพราะมีความสำคัญทุกถ้อยคำ โดยผู้ฝึกใหม่อาจมีคำถามต่อการฝึกว่า “ทำไมต้องฝึกเช่นนี้” ขอเพียงแต่ฝึกอย่างจริงจังต่อเนื่อง ก็จะพบคำตอบด้วยตนเอง

สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจหลังจากไปฝึกวิปัสสนา

"ในจำนวนชั่วโมงที่เท่าเดิมเวลาของชีวิตยาวขึ้นโดยไม่เบื่อ" เพราะมีสติรู้ตัวอยู่ในเวลาปัจจุบันที่หายใจเข้าออก ไม่ใช่ล่องลอยไปในอดีตหรืออนาคต *"เวลาใดมีสติ เวลานั้นมีชีวิต"*

ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ผ่อนคลายขึ้น ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลง เช่น รอคอยได้นาน โดยไม่หงุดหงิด นั่งประชุมในสิ่งที่คิดว่าน่าเบื่อ โดยไม่รำคาญใจ ทำงานบ้านได้นานหลายชั่วโมงอย่างสงบ ซึ่งเดิมเป็นเรื่องที่ไม่ชอบทำเลย อยู่กับปัญหาหรือสิ่งที่ไม่ชอบใจด้วยความเข้าใจและวางอุเบกขามากขึ้น ความกังวลใจ ขัดเคืองใจ หดหู่ หวั่นไหว ฟุ้งซ่าน โลภ ถือดี ยึดมั่น ลดความรุนแรงและเกิดขึ้นไม่นานก็จางหาย ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับอารมณ์

เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ แล้วกิเลส *โลภ โกรธ หลง* เกิดขึ้น เช่น ความขี้เกียจ ความโกรธ เหมือนมีตัวเราอีกคนหนึ่งมองเห็นใจตัวเองอีกดวงหนึ่งมีกิเลสสละลายอยู่ชัดเจน ตัวเราที่เป็นผู้ดูก็**ดำเนินกิจกรรมอย่างมีสติ มีปัญญา ไม่คล้อยไปตามกิเลสนั้น** สิ่งที่ปฏิบัติออกไปมีความถูกต้องมากขึ้น

ตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนเป็นเพื่อนทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น รู้สึกเห็นใจ ให้อภัยต่อการกระทำของเราทุกคน อยากให้ทุกคนพ้นทุกข์ที่เจ้าตัวอาจไม่รู้จักว่านั่นคือทุกข์

ได้พบกับภาวะที่จิตมีปิติ มีความสุข สว่าง หลายครั้ง เป็นภาวะที่จิตไม่ทุกข์ ไม่ลำพองใจ ไม่กังวล ไม่ขัดเคือง ไม่คาดหวัง ไม่เศร้า เป็นจิตที่มีพลังมีเมตตา แม้ขณะนั้นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เคยสร้างความคับข้องใจ เป็นทุกข์ใจทุกครั้ง *"จิตมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ไม่ปรุงแต่งอารมณ์"*

สิ่งที่เรียนรู้จากการฝึกวิปัสสนา

ในการฝึก 2 ครั้งแรก ตั้งคำถามหลังการฝึกว่า ***นี่หรือคือวิปัสสนากรรมฐาน*** **"นั่งดูลมหายใจและเวทนาทั้งวัน"** น่าจะมีอะไรที่สูงส่งและซับซ้อนมากกว่านี้ แต่ก็มุ่งมั่นที่จะฝึกต่อเพื่อพิสูจน์

ในที่สุด เรียนรู้ว่า เมื่ออยู่ในชีวิตประจำวัน มีสิ่งใดมากระทบ จิตที่ได้รับการฝึกมาดีแล้ว จะมีสติรู้หน้าที่ ไม่ไปปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างอุเบกขา "*เห็นสักแต่ว่าเห็น*" ตามความเป็นจริง ความทุกข์ก็ไม่เกิดหรือเมื่อมีกิเลสเดิมลอยขึ้นมาให้เห็น ใจก็เพียงรับรู้ ความทุกข์หรือกิเลสนั้นก็จะค่อยๆเบาบางจนหมดไป

นี่คือวิปัสสนา "*สิ่งเรียบง่าย ที่ยิ่งใหญ่*" นี่คือปาฏิหารย์แห่งจิต ไปฝึกวิปัสสนาเพื่อจะได้ "*วิปัสสนาในทุกเวลาของชีวิต*"

เข้าใจแล้วว่าความรู้ในธรรมะที่ได้จากการอ่านหนังสือเป็นเพียงปัญญาขั้นที่ 1 คือเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น และขั้นที่ 2 คือรับความรู้นั้นมาพิจารณาไตร่ตรองและยอมรับนำไปปฏิบัติ

ส่วนขั้นที่ 3 คือปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง จึงถือว่าเป็นปัญญาที่แท้จริง เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง กิเลส ความไม่รู้ ความหลงผิด "อวิชชา" จะค่อยๆหมดไป เราจะเห็นความจริงในเรื่องต่างๆลึกซึ้งขึ้นๆ และเราจะตระหนักชัดถึง "*อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา*" ซึ่งเราจะปล่อยวางความทุกข์ได้ และหลุดพ้นจากความทุกข์ ในที่สุด

การฝึกวิปัสสนายากหรือง่าย ขึ้นกับกิเลสและความดีที่สะสมไว้ หลายคนผ่านพ้นความลำบากในช่วงแรกโดยไม่ยากนัก เพราะเป็นคนขยัน มีวินัย และปล่อยวาง ผู้เขียนสะสมความพึงพอใจในการนอนและทำอะไรตามใจตัวเองไว้มาก ตอนนั่งใหม่ๆทรมานมาก ต้องอดทนอย่างสูงสุดในการเอาชนะใจตัวเองให้นั่งตัวตรง และไม่รอคอยให้หมดเวลาฝึกในแต่ละช่วง ตอนที่เหนื่อยหรือเบื่อ "มาร" ในตัวก็คอยยุยงว่า "มาฝึกทำไมหนอ เพื่อนๆไม่เห็นต้องมาฝึกเลย ชีวิตมนุษย์ต้องมีกิเลส *โลภ โกรธ หลง* มีความทุกข์เป็นธรรมดา" ไปกี่ครั้ง "*มาร*" ก็คอยยุยงทุกครั้ง

สิ่งที่เป็นกำลังใจให้ฝึกต่อ คือความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของจิตใจตัวเองและความรักความศรัทธาต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เปี่ยมล้นทวีคูณ หลังจากไปฝึกวิปัสสนาที่ "ธรรมกมลา"

เรียนรู้ความจริง

สู้กับกิเลส

การฝึกวิปัสสนาที่ธรรมกมลาใช้เวลาฝึก 10 วัน โดยในทุกวันตั้งแต่วันที่ 4 จนถึงวันสุดท้าย จะมีชั่วโมงที่เรียกว่า **"ชั่วโมงอธิษฐาน"** วันละ 3 เวลา ครั้งละ 1 ชม. ผู้ฝึกต้องตั้งจิตว่า จะนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง ไม่ลืมตาตลอดชั่วโมง ซึ่งเวทนาความเจ็บปวดความเบื่อ **กิเลสต่างๆ จะปรากฏให้เห็นชัด ให้ผู้ฝึกได้ฝึกที่จะมองดูสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความอุเบกขา "ปล่อยวาง"** การนั่งจะนั่งท่าใดก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ แต่ควรนั่งให้หลังตั้งตรง ไม่คู้งอ

ใน 2 ปีแรก ผู้เขียนไปฝึก 3 ครั้ง ไม่สามารถนั่งหลังตรงได้ตลอด รู้สึกเมื่อยหลังมาก ต้องคู้หลังจนตัวงอทุกๆ 5 นาทีสลับกับการยืดหลังให้ตรง ทุกครั้งจะนั่งด้วยความกระสับกระส่ายว่า เมื่อไหร่หนอ จะหมดเวลาการฝึก ปวดหนอ เบื่อหนอ อยากจะพัก ทำไม 1 ชั่วโมงจึงนานจัง อาจารย์ลืมดูเวลารึเปล่านะ

ในหลายเวลาขณะที่ฝึก ผู้เขียนรู้สึกว่าเป็นการฝึกที่หนักมาก ฝึกทั้งวัน ต้องใช้ความอดทนสูงแบบที่ไม่เคยต้องอดทนขนาดนี้มาก่อนในชีวิต คิดเปรียบเทียบว่าเหมือนทหารที่ฝึกเป็นหน่วยจู่โจมพิเศษ แม้ว่าการฝึกวิปัสสนานั้น ไม่ต้องวิ่ง หรือแบกของหนักใดๆ

เลย แต่เป็นการฝึกที่ต้องต่อสู้กับกิเลสในตัว **ผู้เขียนสะสมกิเลส "การติดสุข"ไว้มาก สู้หนักหน่อย**

ได้เรียนรู้ที่จะไม่ตามใจตัวเอง ไม่ทำในสิ่งที่อยากทำ ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ได้ปล่อยวาง ยอมรับความจริง ไม่เร่งเร้า ในการฝึกครั้งต่อๆมา ผู้เขียนนั่งได้ดีขึ้น ไม่กระสับกระส่าย 1 ชั่วโมงมาถึงตรงเวลาเสมอโดยไม่ต้องรอคอย ความลำบากที่ได้สัมผัสเป็นเหมือนการสร้างภูมิต้านทานให้ชีวิตแข็งแรง

มีเหตุการณ์หนึ่งที่เป็นตัวแทนการเรียนรู้ข้างต้นได้ดี เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นในการฝึกครั้งที่ 3 ผู้เขียนนั่งหลังตั้งตรงไม่ได้อีกเช่นเคย ปวดหลังมาก แอบลืมตามองดูผู้ฝึกคนอื่นๆ เห็นนั่งตัวตรงนิ่งกันทุกคน จึงตัดสินใจไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึกในช่วงพักกลางวันว่า หลังของผู้เขียนมีความผิดปกติใดๆ เช่น หลังยาวเกินไปหรือไม่ ทำให้นั่งตัวตรงเหมือนคนอื่นไม่ได้ อาจารย์ซึ่งเป็นแพทย์หญิงมองดูหลังของผู้เขียนแล้วพูดว่า *"คงไม่หรอก"* ผู้เขียนถามต่อว่าแล้วเพราะอะไร จึงนั่งไม่ได้เลย อาจารย์ยิ้มแล้วพูดสั้นๆว่า ***"กิเลส"***

ผู้เขียนกราบขอบคุณอาจารย์ออกมา ด้วยใจที่ไม่เห็นด้วยนัก คิดว่าทำไมอาจารย์ตัดสินเร็วจัง แค่เหลือบตามองดูหลังผู้เขียนแป๊บเดียว

ในช่วงบ่าย หลังจากพยายามแล้ว แต่ก็ทำไม่สำเร็จ ***ผู้เขียนตัดสินใจประกาศสัตยาบันกับตัวเองว่า จะนั่งตัวตรงไม่คู้หลัง***

เลย ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะทรมานเพียงใดก็ตาม จนหมดเวลาฝึก ซึ่งเหลือเวลาฝึกอีก 30 นาที มันเป็นการต่อสู้กับจิตใจตัวเองครั้งสำคัญมาก ผู้เขียนปวดร้าวไปทั่วแผ่นหลัง อยากจะคู้หลัง พักหลังใจแทบขาด อากาศก็ร้อนมาก เหงื่อหยดลงมาตามใบหน้า และดูเหมือนว่า จะมีน้ำตาไหลปะปนมาด้วย

แต่ในวินาทีที่กำลังจะยอมแพ้นั้น ผู้เขียนก็ค้นพบว่า *"แท้จริงแล้ว ผู้ขียนไม่ได้สู้กับการปวดหลัง แต่เป็นการสู้กับกิเลสในใจที่เคยชินกับความสบาย พอเมื่อยหน่อยก็นอน ไม่เคยต้องฝืนใจ* ***ความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เกิดจากการปวดหลัง แต่คือภาวะของใจที่ถูกขัดใจ ไม่ตามใจ ไม่ยอมให้ทำในสิ่งที่อยากทำ แต่ต้องทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ"***

เมื่อเข้าใจแล้ว ผู้เขียนจึงบอกใจที่กำลังขัดเคืองไม่ได้ดังใจดวงนั้นว่า*"ขอให้ปล่อยวางจากความต้องการพักหลัง ความต้องการความสุขเถอะนะ ขอให้อยู่ในความปกติของสิ่งที่เกิด อย่ามีความต้องการใดๆเลย"* ทันทีที่คิดเช่นนี้ **ปาฏิหารย์ก็เกิดขึ้น** ความตึงเครียดในใจก็จางหายไป แผ่นหลังที่เคยปวดร้าวจนแทบขาดใจก็คลายความปวด และดูเหมือนว่ามีการจัดระเบียบของกล้ามเนื้อแผ่นหลังด้วยตัวเองให้ตั้งตรงโดยไม่ปวดเลยจนหมดเวลาการฝึกและนั่งตัวตรงได้ดีในชั่วโมงต่อๆมาด้วย

ห้าโมงเย็นวันนั้น ผู้เขียนเดินลงจากวิหารอาคารที่ฝึกเพื่อไปพักดื่มน้ำปานะพร้อมผู้ฝึกคนอื่นๆ **ความแช่มชื่นความสงบเกิดขึ้นในหัวใจอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน** บรรยากาศรอบตัวสดใสเป็นพิเศษ ผู้เขียนได้ยินเสียงลมพัดใบไม้ไหวเบาๆ เสียงน้ำไหล เสียงนกร้อง และได้กลิ่นน้ำปานะที่เป็นน้ำผลไม้รสเปรี้ยวโชยมาแต่ไกล **คงเป็นรางวัลจากธรรมะหรือธรรมชาตินั่นเอง** จึงทำให้มองเห็นสรรพสิ่งรอบตัวชัดเจนและสวยงาม

ในระหว่างนั่งดื่มน้ำปานะที่ห้องอาหาร *น้ำตาของผู้เขียนไหลออกมาอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ เป็นการไหลด้วยความซาบซึ้งใจที่ตัวเราสามารถเอาชนะกิเลสที่สะสมมาแน่นหนาตลอดชีวิต กิเลสที่เราแพ้มาตลอด* แม้ว่ากิเลสที่เราชนะในวันนี้เป็นเพียงเสี้ยวเล็กๆของกิเลสกองโตที่มีอยู่ก็ตาม

“อาจารย์พูดถูกต้องที่เดียวว่าผู้เขียนเป็นโรคแพ้กิเลสตัวเอง”

รู้เท่าทันกิเลสที่ซ่อนอยู่

หลังจากไปฝึกวิปัสสนา ในปีแรก เมื่อมีเหตุปัจจัยมากระทบ ผู้เขียนเห็นกิเลสหรือความรู้สึกต่างๆลอยขึ้นมามากมาย เช่น ความโกรธ หงุดหงิด ความโลภ จนตกใจว่าทำไมเราจึงมีนิสัยที่ไม่ดีเช่นนี้หนอ **ด้วยจิตที่มีความละเอียดมากขึ้น ทำให้มองเห็นกิเลสได้ชัดเจนขึ้นว่ารู้สึกเช่นไร เพราะอะไร** ทุกครั้งที่เห็น จะเฝ้ามองดูเฉยๆ

ตามหลักการวิปัสสนา ไม่ปรุงแต่งต่อเติม ในปีต่อๆมา สิ่งที่เคยมองเห็นแบบรุนแรง ก็เบาบางลง ในหลายเรื่องก็มองไม่เห็นแล้ว *"กิเลสที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกถูกกระตุ้นให้หลุดลอกออกมาเพื่อจะหมดไป ถ้าเรามีสติไม่สร้างเพิ่ม"*

มีเรื่องหนึ่ง ที่ผู้เขียนมักเล่าให้ใครๆฟังเป็นกรณีตัวอย่างของการมีสติรู้เท่าทันกิเลส เรื่องมีอยู่ว่า ผู้เขียนไปติดต่อธุระกับพนักงานของโรงแรมระดับห้าดาวแห่งหนึ่งในกรุงเทพ ผู้เขียนพูดกับเธอโดยตรง เพราะบริเวณนั้นไม่มีผู้อื่นอยู่ด้วย เธอมองหน้าผู้เขียนด้วยแววตาที่ว่างเปล่า ไม่มีทีท่ากระตือรือร้นที่จะบริการ แถมเธอเดินหนีไประหว่างที่ผู้เขียนยังพูดไม่จบ ผู้เขียนขัดเคืองใจมาก เตรียมที่จะพูดด้วยเสียงแข็งๆแกมตำหนิ คิดว่าตัวเองโกรธเพราะเบื่อผู้ที่มีหน้าที่บริการแล้วทำหน้าที่ด้วยความไม่เต็มใจ

แต่ในทันใดนั้น ***มีใจอีกดวงหนึ่งบอกกับผู้เขียนว่าที่ผู้เขียนโกรธ เพราะมีความยึดมั่นตัวตน*** คิดว่าตัวเองอยู่ในฐานะที่เหนือกว่า เพราะเป็นผู้มาซื้อบริการ ต้องได้รับการยอมรับ ยกย่องจากผู้ที่อยู่ในฐานะผู้ขายบริการ **เมื่อไม่ได้อย่างที่คาดหวังเหมือนถูกลบหลู่จึงโกรธ** *เมื่อรับรู้เช่นนั้น ความโกรธก็หายไปทันที* **ความเมตตามาแทนที่** รู้สึกเห็นใจว่า เธอคงไม่รู้ตัวว่า เธอได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม แม้ไม่ใช่ในฐานะผู้ให้บริการ แต่ในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เธอก็ควรปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยอัธยาศัยที่ดีกว่านี้ อยากให้เธอได้ปรับปรุงตัว

เพื่อความสุขของเธอเอง ***แล้วผู้เขียนก็พูดกับเธอด้วยน้ำเสียงและจิตใจที่อ่อนโยนเป็นพิเศษ***

ถ้าผู้เขียนมีสติที่ตั้งมั่น และพัฒนาในอุเบกขาอย่างต่อเนื่อง ทันทีที่เห็นกริยาที่ไม่เหมาะสมนั้น ผู้เขียนก็เพียงแต่รับรู้ว่านี่คือกริยาที่ไม่สุภาพ ควรได้รับการปรับปรุง โดยที่ใจเราจะไม่มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น มีเพียงความเมตตาปรากฏอยู่

เสียสละ : คุณธรรมที่กำลังจะเลือนหายหรือไม่

การฝึกที่ธรรมกมลาหรือที่ศูนย์อื่นๆที่ฝึกในหลักสูตรเดียวกันนี้ จะมีอาสาสมัครที่เป็นศิษย์เก่าสมัครมาทำหน้าที่ **"ธรรมบริกร"**ในแต่ละรุ่นจะมีประมาณ 6-7 คน ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการ 1 คน ที่เหลือเป็นผู้ช่วย โดยมีหน้าที่ดูแลในเรื่องที่พัก อาหาร ความเป็นอยู่ของผู้ฝึกหญิงประมาณ 50 คน ผู้ฝึกชายประมาณ 30-40 คน ทั้งนี้อยู่ในการอำนวยการของอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึก

ธรรมบริกรก็เข้าฝึกในชั่วโมงการฝึกเช่นเดียวกับผู้ฝึกทุกคน แต่ช่วงพักไม่ได้พัก เพราะต้องเตรียมการในเรื่องต่างๆ รับประทานอาหารหลังจากผู้ฝึกอิ่มแล้ว เข้านอนหลังผู้ฝึก 1 ชม. ทุกวันในเวลา 4.30 น. ธรรมบริกรจะแบ่งเวรทำความสะอาดห้องน้ำที่มีอยู่ในที่พักชายหญิงอาคารละ 16 ห้อง **เป็นการอาสามาทำโดยไม่ได้ค่าตอบแทนใดๆ และเสียค่าเดินทางเองเหมือนผู้ฝึกคนอื่นๆ**

ครั้งแรกที่ผู้เขียนไปฝึก เมื่อเห็นธรรมบริกรซึ่งบางคนเป็นอดีตครูใหญ่ อายุเกือบ 70 ปี บางคนเป็นสาวรุ่นกำลังก้มหน้าก้มตาถูห้องน้ำ รวบรวมขยะไปทิ้ง และคอยดูแลความเป็นอยู่ให้ผู้ฝึกได้รับความสะดวกสบาย ตั้งใจฝึกได้เต็มที่นั้น ความรู้สึกหลายอย่างเกิดขึ้น ***รู้สึกขอบคุณทุกท่าน และรู้สึกละอายใจ***เมื่อถามตัวเองว่า ให้ถูห้องน้ำแบบนี้ได้ไหม คำตอบคือ ยังไม่อยากทำ เพราะอยากสบาย ขี้เกียจ ไม่อยากมีภาระ และความจริงก็คือ ยังเสียสละไม่พอ

ผู้เขียนเกิดความเข้าใจและตระหนักอย่างฉับพลันถึงเรื่องพระเวสสันดรและความหมายของคำว่า *"การเสียสละ" การเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นคุณธรรมที่ทำได้ยากยิ่ง เพราะต้องสละความสุขส่วนตัวทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยุคสมัยที่ผู้คนคุ้นเคยกับการให้สิ่งใดๆแก่ผู้คนหรือสังคมด้วยการแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ได้มาที่ทัดเทียมกันและในยุคสมัยที่ "สุขนิยม" ระบาดแทนที่ "หนักเอาเบาสู้"* ***"การเสียสละ" เป็นคุณธรรมที่ควรเตือนตัวเองให้ทำให้ได้***

ถ้าใครสงสัยว่าทำได้ยากจริงหรือ ลองนึกว่าจะสละสิ่งของที่ตนรักหรือทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อ*ผู้อื่นที่เราไม่รู้จักหรือไม่คุ้นเคย* แล้วดูใจตัวเองให้ชัดๆว่า เต็มใจทำหรือไม่ หรือว่ากลัวเสียเปรียบ กลัวลำบาก และถ้าเต็มใจทำแล้ว ถามตัวเองต่อว่า ทำโดยหวังให้ผู้อื่นเป็นสุขหรือพ้นทุกข์อย่างเดียว หรือทำโดยหวังได้รับการยกย่องชมเชยจากสังคมด้วย

“ในสังคมวัตถุนิยมที่ผู้คนต้องดิ้นรนต่อสู้แข่งขันกันเพื่อความอยู่รอดและให้ได้ในสิ่งที่มุ่งหวัง สังคมที่เคยชินกับการคิดกำไรขาดทุน ณ วันหนึ่งข้างหน้า ความเสียสละอาจจะเป็นคุณธรรมที่ถูกลืมหายและน่าหัวร่อว่า ไร้สาระ ที่ใครสักคนจะทำอะไรให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ”

ธรรมะคือสิ่งเรียบง่ายที่ยิ่งใหญ่

สี่ปีที่เข้ามาศึกษาวิปัสสนากรรมฐานได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมาย เรียนรู้ใจของตัวเอง เรียนรู้ธรรมะของพระพุทธองค์ ก่อนหน้ามาปฏิบัติก็เรียนรู้เช่นกัน แต่เป็นการเรียนรู้โดยแปลความหมายสิ่งต่างๆด้วยใจที่มีม่านหมอกของกิเลสห่อหุ้มอยู่ เหมือนอยู่ในโลกมายา ไม่ใช่ความจริง ยังไม่ *“เห็นตรงตามสิ่งที่เป็น”*

ในหนังสือธรรมะของพุทธศาสนา จะกล่าวถึงคำ 3 คำอยู่เสมอคือ *โลภ โกรธ หลง* ก่อนที่ได้ฝึกวิปัสสนา เมื่อผู้เขียนอ่านเจอคำเหล่านี้ มักจะอ่านผ่านๆ แบบไม่ใส่ใจนัก *“เป็นเรื่องที่ดูธรรมดา พบได้เป็นปกติของชีวิต ถ้าต้องการกำจัดก็คงไม่ยาก”* อยากจะอ่านแต่คำบรรยายในเรื่องที่คิดว่าลึกซึ้งกว่านี้ เช่น เรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่น เรื่องจิตว่าง เรื่องนิพพาน เรื่องชีวิตคืออะไร

เมื่อได้ฝึกวิปัสสนาแล้ว พบว่า *มองเห็นกิเลสทั้งสามนี้ลอยอยู่ในจิตใจของตัวเองเต็มไปหมด* **ความโลภ**ไม่ใช่โลภเงินทองอย่างเดียว แต่เป็นความอยากได้ใคร่มีไม่รู้จบ อยากได้ความสุข

ความยอมรับนับถือจากผู้อื่น **ความโกรธ**มีอยู่หลายระดับ ตั้งแต่ขัดเคืองใจซึ่งเกิดได้บ่อยๆ หมั่นไส้ อิจฉา จนถึงโมโห อาฆาต **ความหลง**มาในรูปความฟุ้งซ่านถึงอดีตและอนาคต ความงุนงงสงสัย ความหดหู่ใจ ความไม่ตื่นตัวในชีวิต ความลำพองใจ ความหลงตัวเอง ความยึดถือที่ผิด **และความจริงที่ได้ตระหนักคือ โลภ โกรธ หลง เป็นสิ่งที่อยู่แนบแน่นในตัวมนุษย์ก่อให้เกิดปัญหาและความทุกข์เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบ และไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะกำจัดให้หมดไป**

ในตัวเราเหมือนมี **"มาร"** คอยทำให้เกิดอารมณ์เกิดกิเลสต่างๆ ในความทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์หรือกิเลสนั้น มี ***"ความอร่อย"*** ให้เราเสพติด เช่น เมื่อเราโกรธ เราได้บันดาลโทสะ ได้ตวาดใครออกไป เราก็มีความสะใจว่าได้แสดงอำนาจ ได้ตอบสนองตัณหาของตัวเอง เมื่อเรามีอารมณ์พอใจ อารมณ์รัก เราก็หลงไปในความสุขที่ได้รับ **ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวไว้เสมอว่า** ***"มนุษย์หลงไปในความอร่อยของกิเลส"***

ในขณะเดียวกัน ตัวเราก็มี **"สติ"** *"ความระลึกได้"* ที่เปรียบเป็น **"เทพ"** คอยทำหน้าที่กำจัดกิเลสออกไป และป้องกันไม่ให้กิเลสใหม่เข้ามา คอยเตือนให้เราทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง *"เทพ"* กับ *"มาร"* สู้กันตลอดเวลา *"มาร"* มักจะชนะพากิเลสมาครองใจได้โดยง่าย *"การรับเข้าย่อมง่ายกว่ากำจัดออก"* และเรามักจะเพลิดเพลินกับความ

อร่อยที่ *"มาร"* เอามาล่อ ในที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่ของใจเราก็ถูก *"กิเลส"* ยึดครอง แล้ว *"มาร" ก็จะเปิดเผยธาตุแท้ ปล่อยความทุกข์ใหญ่ออกมาให้เห็นชัดเจน ยากที่จะแก้ไข เพราะใจตกเป็นทาสของ "มาร" แล้ว*

"สติ" เหมือนยาขมที่มีประโยชน์ "กิเลส" เหมือนขนมหวานที่อร่อยแต่มีพิษร้าย

ธรรมะในพุทธศาสนาจึงย้ำเสมอถึงพิษภัยของกิเลสทั้งสามนี้ ให้เรามีสติที่เป็นอุเบกขา เดินไปในวิถีแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 และมองให้เห็นความเป็นไปของสรรพสิ่งว่า ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นอนิจจัง ถ้าเรามีความพยายามมากขึ้นๆ เราก็จะได้เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน คือความสงบเย็นเป็นนิรันดร์

ธรรมะของพระพุทธองค์มีความหมายในทุกๆถ้อยคำและไม่ได้พูดถึงอะไรที่อยู่นอกตัวเราเลย ทุกสิ่งที่กล่าวถึงเป็นสิ่งที่เรียบง่าย ดูธรรมดา แต่นี่คือความจริง นี่คือหนทางแห่งการดับทุกข์ นี่คือกุญแจไขความลับของจักรวาล เมื่อเราปฏิบัติตามคำสอนได้ในแต่ละระดับ ความลับของจักรวาลก็จะได้รับการเฉลยออกมาทีละส่วน สุดท้ายเราก็จะหาคำตอบได้ด้วยตนเองว่า *ชีวิตคืออะไร เรากำลังทำอะไรอยู่ และกำลังจะไปที่ใด*

นานาทัศนะที่มีต่อการฝึกวิปัสสนา

ผู้เขียนได้ยินเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนาครั้งแรกเมื่อ 25 ปีก่อน ในสมัยนั้น เวลาผู้เขียนนึกถึงการไปวิปัสสนา หรือผู้คนที่ไปวิปัสสนา ความคิดที่เกิดขึ้นค่อนข้างเป็นแง่ลบ เช่น การฝึกวิปัสสนาคงเป็นลักษณะแนวเวทย์มนต์คาถา มีอภินิหาร ซึ่งไม่ใช่แนวที่ผู้เขียนสนใจ ผู้คนที่ไปวิปัสสนาก็ดูแปลกๆ บางคนดูเคร่งเครียด จนเมื่อเข้ามาสัมผัส "การวิปัสสนา" ที่ธรรมกมลา ความคิดต่างๆก็เปลี่ยนไป

ปัจจุบัน การฝึกวิปัสสนาเป็นที่แพร่หลายมากขึ้น มีสถานที่ฝึกที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง ผู้มีชื่อเสียงในวงสังคมออกมาพูดถึงการไปปฏิบัติธรรมและผลดีที่เกิดขึ้น **ภาพของการไปปฏิบัติธรรมคือการไปอยู่ในสถานที่สงบ รักษาศีล ศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติวิปัสสนานั้น เป็นที่ยอมรับในสังคมมากขึ้น** แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีทัศนะที่หลากหลายที่มีต่อการวิปัสสนา ทั้งในกลุ่มที่เคยไปวิปัสสนาและไม่เคยไป ซึ่งผู้เขียนขอแสดงความเห็นที่มีต่อทัศนะเหล่านั้นเป็นการแลกเปลี่ยนมุมมอง

1.อุตส่าห์ไปปฏิบัติธรรมแล้ว ยังมีนิสัยไม่ดีหลายอย่าง

ผู้เขียนถูกพี่ๆแซวประจำว่า เสียชื่อศิษย์ธรรมกมลาหมดไปฝึกมาแล้ว ยังมีนิสัยไม่ดีหลายอย่าง และผู้เขียนเองเคยพบว่า

ธรรมบริกรที่อาสาสมัครมาช่วยงานในการฝึกที่ธรรมกมลาบางคนยัง ทำเสียงดังในเวลากลางคืน พูดจาส่อเสียด ในเรื่องนี้ คุณสุวรรณา ให้ความเห็นว่า “**ผู้คนที่มาฝึกหรืออาสาสมัครมาทำหน้าที่ธรรมบริกร ก็เป็นมนุษย์ธรรมดาเหมือนเช่นบุคคลอื่นๆ มีความหลากหลายของอารมณ์ ความยึดถือ** บางคนมีกิเลสมาก บางคนมีกิเลสน้อย มีการแสดงออกไม่เหมือนกัน บางคนรู้ตัวในกิเลสของตัวเอง เช่น โมโหง่าย ใจร้อน หรือติดสุข กำลังแก้ไขอยู่ บางคนยังไม่รู้ตัวว่าตัวเองมีข้อเสียอะไรบ้าง **แต่ถ้าเข้ามาฝึกวิปัสสนาด้วยความตั้งใจและต่อเนื่อง ความรู้ตัวก็จะเกิดขึ้น** จะทำให้เห็นนิสัยที่ไม่ดีของตนเองมากขึ้น เมื่อพัฒนาให้มีสติและมีอุเบกขาดีขึ้น กิเลสจึงจะค่อยๆเบาบางลง การขัดเกลากิเลสเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและความเพียรมาก อย่างน้อยผู้ที่เข้าฝึกวิปัสสนาหรือปฏิบัติธรรมก็ได้แสดงเจตจำนงแล้วว่า ต้องการแสวงหาบุญกุศลทางธรรม แต่จะเดินไปได้ไกลเพียงไร เป็นเรื่องของความตั้งใจมั่นในการปฏิบัติของแต่ละบุคคล”

<u>2.ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาเป็นผู้มีปัญหา เข้ากับสังคมไม่ได้ หนีปัญหา</u>

ก่อนอื่นคงต้องถามว่า ยอมรับหรือไม่ว่า “*มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความทุกข์*” ความทุกข์ของมนุษย์มีหลายระดับตามความต้องการและการแสวงหาความจริงของมนุษย์ เช่น ความเร่าร้อนด้วยความโกรธ ความไม่สมหวัง ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นต้น ทุกข์อีกรูปแบบหนึ่ง เช่น การหาความหมายของชีวิต ความเบื่อหน่าย

ในการเวียนว่ายตายเกิดของอารมณ์ไม่รู้จบ **พุทธศาสนาบอกว่า "เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์"** ผู้เขียนคิดว่า ***สิ่งที่สำคัญคือ การมองให้เห็นสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์หรือยอมรับตัวเองว่ากำลังมีความทุกข์และหาวิธีการทำให้พ้นทุกข์ด้วยตนเอง***

สังคมที่เป็นอยู่ มีความหลากหลาย บ้างเป็นสังคมแห่งคุณธรรม บ้างเป็นสังคมวัตถุนิยม บางคนต้องอยู่ในสังคมที่ไม่ต้องการ และไม่อยากจะปรับตัวคล้อยไปตามสังคมที่อยู่รอบตัว ขณะเดียวกันก็อยู่ไม่เป็นสุขในความแปลกแยกนี้ ผู้คนจำนวนมากที่เบื่อสภาพสังคมที่ลุ่มหลงในลาภ ยศ สรรเสริญ เอารัดเอาเปรียบกัน ทำร้ายกันทั้งทางกาย วาจา และใจ สังคมที่ใช้ความสนุกสนานในแสงสีความฟุ้งเฟ้อที่ไม่มีแก่นสารเป็นเครื่องผ่านคืนวันที่เปลี่ยวเหงาลึกๆ ในใจ ผ่านไปวันหนึ่งๆ จนกว่าจะจากโลกนี้ไปด้วยความทุรนทุรายในกองกิเลสและคำถามว่า *เราเกิดมาทำไมและกำลังจะไปที่ใด*

หากผู้ที่มองเห็นความทุกข์ของชีวิตและผู้ที่ไม่ยอมรับสังคมที่เป็นอยู่ เป็นผู้ที่ถูกชี้ว่าเป็นผู้มีปัญหา ก็คงไม่เป็นไรและก็คงไม่ผิด **เพราะสิ่งที่ถูกเรียกว่าปัญหาเป็นการกล้าแสดงออกในความแตกต่างจากสิ่งที่ยึดถือของผู้ที่มอง** แต่เมื่อมองเห็นความทุกข์แล้วหาหนทางแก้ไขย่อมดีกว่าการปล่อยให้ความทุกข์ที่มองไม่เห็นงอกเงยจนเป็นเนื้อร้ายที่ยากจะแก้ไข หรือค้นพบเมื่อเราอ่อนล้าไร้พลังที่จะต่อสู้กับความทุกข์แล้ว และความทุกข์ที่ไม่รู้ตัว เช่น ความคิดที่ไม่ดีต่อ

ผู้อื่นทำให้เกิดคลื่นรังสีชนิดไม่ดีออกมาทำร้ายร่างกายของผู้คิดเอง กระตุ้นให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น

การแสวงหาทางออกของปัญหา โดยไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เป็นสิ่งเหมาะสมดีแล้ว และไม่ใช่เป็นการหนีปัญหา ***การฝึกวิปัสสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตให้เห็นตามความเป็นจริง ที่ใช้ได้กับปัญหาทุกปัญหา เพราะแก้ไขไปถึงระดับจิตใต้สำนึกที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์*** ทำให้ผู้ฝึกมีความเข้มแข็งสามารถอยู่ในสังคมที่ผู้ฝึกมองว่ามีปัญหาได้อย่างมีคุณภาพและทำประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น

ผู้คนมากมายที่มีสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจที่ดีมาก เข้าสังคมทั่วไปได้ดีและแทบไม่มีปัญหาทางจิตใจเลย แต่ไปปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อพัฒนาจิตใจที่ใสสะอาดพอใช้อยู่แล้วให้ใสสะอาดยิ่งขึ้น และเพื่อค้นให้พบความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง ที่พระพุทธองค์ทรงประกาศแก่มวลมนุษย์มากว่า 2,500 ปีแล้ว

3.การไปนั่งหลับตาฝึกวิปัสสนา เป็นการช่วยตัวเองพ้นทุกข์คนเดียว น่าจะเอาเวลาไปทำงานช่วยมนุษยชาติให้พ้นทุกข์มากกว่า

การทำงานเพื่อสังคมหรืองานใดๆก็ตาม ย่อมหนีไม่พ้นการขัดแย้งทางความคิด ความท้อถอยเมื่อเจออุปสรรค ภาวะความเครียด ภาวะเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคที่ทำให้งานไม่บรรลุเป้าหมาย ผู้ที่ไปฝึกวิปัสสนาไม่ได้ไปแล้วไปเลย แต่ไปเพื่อให้ตัวเองมีภูมิต้านทานต่อปัญหา เพื่อกลับมาแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา ด้วยจิตที่

เป็นอุเบกขามีเมตตาขึ้น บรรยากาศของการทำงานก็จะราบรื่น มีกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคมากขึ้น

นักทำงานเพื่อสังคมอาจแย้งว่า *"เราก็ฝึกจิตให้เข้มแข็ง ให้ปล่อยวาง ให้มีเมตตาในขณะทำงานก็ได้ ได้ทั้งงาน ได้ทั้งการฝึกธรรมะจากการปฏิบัติในชีวิตจริง"* ในประเด็นนี้ เป็นสิ่งที่ต้องทำอยู่แล้ว แต่จะได้ผลดีถ้าเราได้พัฒนาสติที่เป็นอุเบกขาให้กล้าแข็งพอ เพราะในความเป็นจริง เราพร้อมที่จะหวั่นไหว น้อยใจ เสียใจ โกรธได้ทุกเมื่อ ยิ่งเรามีความจริงใจต่องานมากเท่าไร เราก็จะเสียใจต่อสิ่งต่างๆมากเท่านั้น

การไปฝึกวิปัสสนาในหลักสูตรต่างๆ เป็นการฝึกที่ทำให้จิตเรามีสมาธิที่ต่อเนื่องสะสมเป็นกำลังนำมาสะสางกิเลสในตัว **การพัฒนาสติและรักษาอุบกขาอย่างเข้มข้นนั้น เปรียบเหมือนนักกีฬาจะไปชิงเหรียญทองโอลิมปิค ยังต้องเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างจริงจังเป็นปี** จิตใจก็เช่นกัน ควรมีเวลาได้ฝึกซ้อมจัดระเบียบใจบ้าง *ถ้ารอฝึกในชีวิตจริงอย่างเดียว กำลังของสติจะสู้ "มาร" ในตัวที่คอยยุยงให้ใจลุ่มหลงในความอร่อยของกิเลสไม่ได้แน่*

4.ควรอนุญาตให้เจ้าหน้าที่ไปฝึกวิปัสสนาเช่นเดียวกับการฝึกอบรมหลักสูตรวิชาการทั่วไป

ผู้เขียนเห็นด้วยอย่างยิ่ง ปัจจุบันนี้ มีหลายหน่วยงานทั้งเอกชนและรัฐที่มีนโยบายส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ไปฝึกวิปัสสนาโดยไม่

เป็นวันลา อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่น ธนาคารกรุงไทย กระทรวงสาธารณสุข และบริษัทเอกชนหลายแห่ง เพราะมองเห็นว่าการฝึกวิปัสสนาเป็นกระบวนการฝึกอบรมรูปแบบหนึ่งที่ให้ผลดีต่อหน่วยงาน ทำให้เจ้าหน้าที่มีสมาธิ มีจิตกุศลมากขึ้น เลือกการแก้ปัญหาในหน่วยงานด้วยสันติวิธี และถ้าเจ้าหน้าที่หมั่นฝึกต่อไปเรื่อยๆ กิเลสต่างๆ เช่น ความเกียจคร้าน ความเห็นแก่ตัว จะเบาบางลง จะอุทิศตัวเพื่อหน่วยงานอย่างแท้จริงซึ่งจะทำให้หน่วยงานเพิ่มผลผลิตในที่สุด

แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีอีกหลายหน่วยงาน ที่ยังไม่ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ไปวิปัสสนา ทั้งนี้ อาจยังมองไม่เห็นประโยชน์ของกิจกรรมนี้ เพราะหน่วยงานเคยชินกับความรู้ที่ได้มาจากศาสตร์สมัยใหม่มากกว่า *โดยเฉพาะศาสตร์จากประเทศตะวันตกและประเทศที่เจริญทางเทคโนโลยี่ ความรู้ที่มีศัพท์แสงเฉพาะ มีตัวย่อเต็มไปหมด เรียนศาสตร์หนึ่งยังไม่ทันรู้เรื่อง ศาสตร์ใหม่ก็เข้ามาแทนที่ ใครยังไม่เรียนก็เป็นผู้ล้าสมัย* เป็นศาสตร์ที่เน้นการใช้กระบวนการบริหารจัดการองค์กร สร้างแรงจูงใจจากภายนอก และสร้างระบบมาควบคุมกำกับคนให้สร้างผลผลิตตามเป้าหมาย **แต่ไม่มีกระบวนการพัฒนาคุณภาพและคุณธรรมที่เข้าไปเปลี่ยนแปลงคนถึงจิตใต้สำนึก ทำให้อารมณ์และกิเลสยังคงอยู่และมากขึ้นตามแรงจูงใจที่หน่วยงานสัญญาจะให้**

สุดท้าย หน่วยงานก็เต็มไปด้วยผู้รู้ในศาสตร์สมัยใหม่ แต่องค์กรยังเต็มไปด้วยปัญหา เต็มไปด้วยเจ้าหน้าที่ที่อ่อนล้าในจิตใจ เพราะต้องต่อสู้กับกิเลสของตัวเองและของผู้อื่น ไม่มีแรงจูงใจจากภายในเพื่อพัฒนาองค์กรอย่างแท้จริง ความรู้สมัยใหม่ที่เรียนมาจึงไม่ได้ใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ และเป็นการเรียนรู้ที่ดูเหมือนจะเพิ่มความหลงตนของตัวเองมากขึ้น

5. ไม่อยากไปฝึกวิปัสสนา เพราะกลัวจะวางเฉย ไม่มีอารมณ์เฮฮา ไปงานเลี้ยงไม่สนุก เพื่อนฝูงไม่ชอบและกลัวจะไม่สู้คนถ้ามีใครมารังแก

ถ้าฝึกวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง อารมณ์ต่างๆน่าจะลดลง เพราะได้ฝึกการปล่อยวางการปรุงแต่ง การพูดคุยเฮฮา เรื่องนั้นเรื่องนี้ สรรหามาคุยตลอดวัน คงจะเบาบางลงไป แต่เมื่อมาถึงจุดนี้ได้ผู้ฝึกก็จะพบกับความพึงใจในความสงบ การพูดคุยเท่าที่จำเป็นไม่ฟุ้งซ่าน **ผู้ฝึกจะมีความปิติสุข โดยไม่ต้องพึ่งความสนุกสนานจากภายนอก** เวลาไปงานเลี้ยงก็มีความอุเบกขา ไม่มีคำว่าสนุกหรือไม่สนุก ผู้ฝึกจะไม่เสียดายอารมณ์เฮฮาแบบเดิมๆที่เคยเป็น ***เพราะค้นพบอารมณ์ปิติที่ล้ำลึกกว่าแล้ว*** เพื่อนฝูงอาจแปลกใจและอาจไม่สนุกกับบุคลิกใหม่ แต่อาจชอบผู้ฝึกมากกว่าเดิมก็ได้ เพราะผู้ฝึกวิปัสสนาที่ดีแล้วจะมีมนุษยสัมพันธ์ต่อผู้คนมากขึ้น มีความปรารถนาดี ความจริงใจต่อผู้ที่กำลังสนทนาด้วย ไม่พูดจาส่อเสียด

เยาะเย้ยให้คู่สนทนาต้องเจ็บปวดใจ หรือต้องระวังตัวว่าจะโดนทำร้ายเมื่อไหร่ แต่จะแสดงความชื่นชมในความสำเร็จของผู้คนและให้กำลังใจผู้ที่ผิดพลาดล้มเหลว

ส่วนกรณีไม่สู้คนที่มารังแกนั้น **ผู้ฝึกจะสู้คนที่มารังแกได้ดีกว่าเดิม เพราะมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่หวั่นไหว แต่การสู้ก็จะสู้อย่างเป็นมิตร** มีสติที่จะจัดการกับผู้ที่มารังแกด้วยเหตุผล ด้วยความเมตตา หวังให้เขาผู้นั้นกลับเนื้อกลับตัวใหม่ เลิกรังแกใครๆ เพื่อความสงบสุขของเขาเอง

แต่อย่างไรก็ตามไม่ใช่จะไปถึงจุดนี้ได้ง่ายๆ ต้องใช้เวลาการฝึกปฏิบัติวิปัสสนามาระดับหนึ่ง ในช่วงเริ่มต้นของการฝึก คงไม่ถึงกับเลิกความสนุกสนานเฮฮาไปเลย อารมณ์ขันหรืออารมณ์ใดๆที่เป็นอารมณ์ที่ดี ไม่ทำร้ายผู้อื่น ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล ก็ยังคงอยู่ แต่อารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ จะถูกกระบวนการวิปัสสนาค่อยๆกำจัดออกไปก่อน ผู้ฝึกจะยังคงพูดคุยกับเพื่อนฝูงได้สนุกสนานและยิ่งสนุกเพิ่มขึ้น เพราะพูดคุยกันในแง่บวก ไม่ทำร้ายกัน และให้ความสนใจเอาใจใส่ในเรื่องราวของคู่สนทนามากขึ้น

6. ไม่ไปฝึกวิปัสสนา เพราะไม่รู้จะไปฝึกที่ใด เคยไปมาแล้วรู้สึกไม่ประทับใจ

ต้องยอมรับว่า ปัจจุบันมีสถานที่ฝึกวิปัสสนาเกิดขึ้นมากมาย มีวิธีฝึกที่หลากหลาย แต่จะทราบได้อย่างไรว่า สถานที่ใด

สอนได้ถูกต้อง นำไปสู่การวิปัสสนาที่แท้จริง หลายๆแห่งได้รับการถ่ายทอดจากอาจารย์มาหลายทอด และอาจารย์แต่ละท่านอาจมีความหวังดีอยากให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ง่ายขึ้น จะได้ไม่เบื่อหน่ายหลีกหนีไปก่อน จึงได้ดัดแปลงต่อเติมหลักการฝึกให้ถูกจริตผู้คนให้มากขึ้น ซึ่งการต่อเติมนั้น อาจทำให้วิธีการฝึกผิดเพี้ยนไป จนทำให้เกิดผลเสียต่อความเข้าใจ และเป็นเครื่องปิดกั้นความก้าวหน้าของการฝึกได้

การเลือกสถานที่ฝึก คงต้องเริ่มที่สถานที่ที่มีชื่อเสียงมานาน และควรหาข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่างๆ และจากผู้ที่เคยไปฝึกมาแล้วว่า สถานที่ฝึก กระบวนการฝึก และผลที่เกิดขึ้นต่อผู้ฝึกเป็นอย่างไร ทั้งนี้ ***เป้าหมายของการฝึก จะต้องนำไปสู่การมีสติที่มีอุเบกขาอยู่กับปัจจุบัน ละวางกิเลสในตัวเรา และมองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง โดยผู้ฝึกทุกคนต้องฝึกฝนตนเอง เกิดผลคือการดับทุกข์ เข้าสู่กระแสพระนิพพาน*** หากวิธีการฝึกใดนำไปสู่การอ้อนวอนขอให้อำนาจจากภายนอกที่ไม่รู้ว่ามีจริงหรือไม่ มาดลบันดาลให้เราพ้นทุกข์ หรือให้เกิดภาวะการรู้อดีตและอนาคต ถอดจิตท่องไปตามที่ต่างๆโลกนั้นโลกนี้ การฝึกนั้นก็ไม่ใช่หนทางดับทุกข์ที่ถูกต้องอันยั่งยืนและไม่ใช่การฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดง

7. ไปฝึกวิปัสสนาเพื่อสะสมบุญ เพื่อสะเดาะเคราะห์ เพื่อดัดนิสัย

ไม่ว่าจะฝึกเพื่อสิ่งใด ก็จะได้ตามต้องการ การฝึกวิปัสสนาต้องถือศีล 5 หรือศีล 8 ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่นทั้ง

ทางกาย วาจา ใจ *บุญกุศลเกิดขึ้นในจิตใจทันที* และความคิดในแง่บวกที่เกิดขึ้น จะส่งผลบำรุงรักษาร่างกายให้มีสุขภาพดี และส่งออกมาภายนอกให้คนและสัตว์ได้สัมผัส เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ได้รับความเมตตาเอ็นดู และเมื่อมีสติ มีปัญญา สิ่งที่ปฏิบัติก็มีความถูกต้อง ชีวิตก็มีความเจริญทั้งทางโลกทางธรรม **ถือว่าเป็นบุญของผู้ฝึก**

ส่วนผู้ที่มีเคราะห์ เมื่อฝึกวิปัสสนาแล้ว มีสติเพิ่มขึ้น จะลุก นั่ง ยืน เดิน ก็มีความรู้ตัว ไม่พลัดตกหกล้ม ไม่ไปในที่อโคจร เช่น แหล่งอบายมุข และสติที่มีจะทำให้ไม่ไปพูดจาระรานผู้อื่นตามความเคยชิน ปัญหาจากการปะทะคารมที่มักนำไปสู่การทะเลาะตบตีอาฆาตพยาบาทก็ไม่เกิดขึ้น **เคราะห์ก็หายไป**

การฝึกวิปัสสนาเป็นการฝึกที่ได้มองเห็นกิเลสในตัวลอยขึ้นมาชัดเจน ได้ฝึกวางอุเบกขาให้กิเลสค่อยๆจางหายไป **เป็นกระบวนการที่ได้ผลดีมากในการดัดนิสัยการชอบตามใจตัวเอง ซึ่งเป็นกิเลสที่เป็นจุดเริ่มต้นของนิสัยที่ไม่ดีมากมาย** เพราะเป็นการฝึกที่มีกรอบกติกาชัดเจน ไม่ใช่ว่าเหนื่อยเมื่อไรก็หยุดได้ ง่วงเมื่อไรก็นอนได้ ถ้าเราแก้นิสัยตามใจตัวเองได้ เราจะมีการเปลี่ยนแปลงนิสัยอีกหลายอย่างตามมา เช่น เราจะรอคอยได้นานขึ้น มีความอดทนและความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ การฝึกวิปัสสนาทำให้เรามีความเอาใส่ใจต่อสิ่งต่างๆเพิ่มขึ้น มี “หิริ โอตตัปปะ” ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำผิดเพิ่มขึ้น

โชคดี ได้ไปวิปัสสนา ที่ "ธรรมกมลา"

ระหว่างฝึกวิปัสสนาที่ธรรมกมลา นึกถึงตอนเดินป่าขึ้นภูเขาสูงที่ภาคเหนือเป็นวันๆ เหนื่อยจนคิดว่าคงเอาชีวิตไม่รอดแน่ แต่ก็รอดไปจนถึงยอดเขา ทิวทัศน์สวยสดชื่นมากแบบที่พื้นราบไม่มี กลางคืนดูดาวดวงใหญ่เกือบเท่าลูกมะนาว สุกสกาวเต็มท้องฟ้า และระหว่างทางที่ขึ้น เป็นเส้นทางเลียบลำธารบ้าง หน้าผาบ้าง ทิวทัศน์สวยขึ้นๆตามระยะทาง

การฝึกวิปัสสนาก็เช่นกัน เป็นการเดินทางไปสู่ดินแดนมหัศจรรย์ของจิต ที่ผู้ฝึกจะได้สัมผัส ความสะอาด สว่าง สงบด้วยตนเอง เหมือนเข้าไปสู่มิติใหม่ของชีวิต ทีละชั้น ทีละลำดับ *มิติที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ มิติที่ต้องใช้ความอดทนมุ่งมั่นทำลายกิเลสก่อนจึงจะผ่านเข้าไปได้ เข้าไปได้ทีละระดับชั้นตามปริมาณกิเลสที่เบาบาง สุดท้าย คือมิติที่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเป็นนิรันดร์*

4 ปีที่ได้ไปฝึกวิปัสสนาที่ธรรมกมลา พบว่าผู้เข้าฝึกมาจากหลากหลายอาชีพ กระจายอยู่ในทุกวัยตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงกว่า 80 ปี และเป็นที่น่าดีใจว่าใน 2 ปีหลัง ที่ผู้ฝึกส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่นถึงวัยทำงาน แต่ละคนดูเป็นคนทันสมัย มีการศึกษาที่ดี บ้างเป็นอาจารย์

เป็นวิศวกร เป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และทุกครั้งที่ไปจะพบผู้ฝึกที่เป็นแพทย์ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวไปฝึกอย่างตั้งใจ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบัน ไม่ใช่เป็นกิจกรรมของคนวัยเกษียณอายุจากการงาน หรือวัยที่กำลังจะจากโลกนี้ มาแสวงหาความสงบในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต เหมือนเช่นในยุคสมัยก่อน แต่การฝึกวิปัสสนาเป็นกิจกรรมของคนทุกวัย และใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย โดยไม่มีวันที่จะล้าสมัย มีแต่นับวันจะยิ่งเป็นความจำเป็นที่ทุกคนควรฝึกฝนในทุกวันของชีวิตตั้งแต่รู้ความ **เพราะดูเหมือนจะเป็นทางเลือกที่เป็นทางรอดทางเดียวของทุกคนบนโลกที่กำลังจะล่มสลายใบนี้**

ผู้เขียนรู้สึกว่า "**เป็นความโชคดี**" ที่ได้ไปฝึกวิปัสสนาที่ "**ธรรมกมลา**" ได้พบคำตอบที่ค้นหา ได้พบตำแหน่งที่สามารถยืนอย่างมั่นคงบนโลกใบนี้ ได้ผ่านพ้นภาวะที่เหนื่อยล้าจากอารมณ์ เป็นความโชคดีที่คุณสุวรรณา แซ่อือ ย้ำเตือนเสมอว่า "***อย่าประมาท ความโชคดีมาได้ก็ไปได้*** *ความตั้งมั่น ไม่ท้อถอย อดทนและมีความพยายามฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จะเป็นสิ่งที่บำรุงรักษา* ***ความโชคดี*** *นี้ไว้ให้คงอยู่ตลอดไป*"



การเริ่มต้นปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

หัวใจพุทธศาสนา บอกไว้ว่าให้ "ละเว้นความชั่ว ทำความดี ทำใจให้บริสุทธิ์"

ละเว้นความชั่ว

ไม่ทำให้สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น ตนเอง เสียหายเดือดร้อน ด้วย กาย วาจา ใจ ของตัวเรา โดยเริ่มต้นที่การรักษาศีล 5

ศีลข้อที่ 1 ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ทำร้ายหรือไม่ส่งเสริมการทำร้ายผู้อื่น และไม่ปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ในความทุกข์ใจซึ่งเป็นการทำร้ายตัวเองด้วย

ศีลข้อที่ 2 ไม่เอาสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน

ศีลข้อที่ 3 ไม่ประทุษร้ายของรักของผู้อื่น โดยวิธีใดก็ตาม

ศีลข้อที่ 4 ไม่พูดเท็จ หลอกลวง คำหยาบ ส่อเสียด ยุยงใส่ร้ายป้ายสี พูดเพ้อเจ้อ ไร้สาระ ไม่ใช้วาจาที่ละเมิดหรือสร้างความเดือดร้อนทางใจแก่ผู้อื่นบนความสนุกคึกคนองของตัวเอง

ศีลข้อที่ 5 ไม่เสพของมึนเมาหรือสิ่งใดๆที่ทำให้ขาดสติปัญญา และหมายรวมถึงความลุ่มหลงในสิ่งต่างๆจนขาดสติ เช่น ติดการเล่นอินเตอร์เน็ต จนไม่สนใจทำภารกิจประจำวัน ลุ่มหลงแสงสีเสียง ความสนุกสนานนอกบ้านจนลืมครอบครัว

ทำความดี

ทำประโยชน์สุข

ต่อสิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น และตนเอง เช่น ใช้และรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดเท่าที่จำเป็น ไม่ใช้อย่างทิ้งขว้าง สละแรงกายพัฒนาสิ่งแวดล้อม สถานที่อยู่ ที่ทำงาน สละทรัพย์สินช่วยเหลือผู้ยากไร้ หรือบริจาคให้มูลนิธิการกุศล ให้บริการแก่เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ หรือบุคคลทั่วไปตามโอกาสที่อำนวย เช่น ช่วยยกของ สละที่นั่ง เป็นต้น ให้น้ำใจแก่ผู้คนด้วยการพูดจาและการปฏิบัติที่สุภาพ จริงใจ ให้กำลังใจและคำแนะนำที่ดีแก่ผู้อื่น เผยแพร่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง **ดำรงชีวิต ประกอบการงานอย่างมีศีลธรรม สมถะ และพอเพียง**

มีเมตตา

ให้อภัยต่อสรรพสิ่ง คน สัตว์ สิ่งของ ที่อาจทำให้เราขุ่นข้องหมองใจด้วยกาย วาจา ใจ โดยเขารู้ตัวหรือไม่ก็ตาม มนุษย์ทุกคน สัตว์ทุกชนิด เกิดมามีความทุกข์เป็นของตัวเอง การที่ใครก็ตามทำสิ่งที่ไม่ดีต่อผู้อื่นนั้น บางครั้ง ก็ไม่รู้ตัวว่าเป็นเพราะตัวเองมีความทุกข์ ไม่มีความสุข มองโลกในแง่ร้าย และระบายความทุกข์สู่ผู้อื่นโดยเจตนาและไม่เจตนา และเมื่อทำสิ่งที่ไม่ดีต่อผู้อื่น ความทุกข์ก็เกิดกับตัวผู้กระทำเพิ่มขึ้นอีก

ให้ความเมตตา และให้โอกาสแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ ทั้งนี้ โดยยึดหลักธรรม "พรหมวิหาร 4"

เมตตา ความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

กรุณา ความปรารถนาคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

มุทิตา ความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี อยู่ดีมีสุข

อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง ความรู้จักวางใจเฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลอันสมควรแก่ความรับผิดชอบของเขาเอง

ทำใจให้บริสุทธิ์

ใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง คือใจที่เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง เป็นผลจากการมีความรู้ที่ถูกต้อง มีสติ สัมปชัญญะ ละความชั่ว ทำความดี ทำมากขึ้น ต่อเนื่องขึ้น **จนใจเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมะ ใจก็บริสุทธิ์ เป็นใจที่ผ่องแผ้วมีแต่ความสะอาด สว่าง สงบ** แต่มนุษย์โดยทั่วไปจะมีกำลังสติ ไม่เพียงพอที่จะสู้กับ "มาร" ในตัวที่คอยกระตุ้นให้เราพอกพูนกิเลส เลิกทำความดี *เราจึงต้องหมั่นเพิ่มพูนกำลังของสติที่เป็นอุเบกขาอย่างต่อเนื่อง ที่จะรักษาการละความชั่วและทำความดีให้อยู่คู่จิตอย่างมั่นคง* โดยการฝึกสติและทำสมาธิ

"ฝึกสติ สมาธิ" ผู้ที่ฝึกสมาธิหรือฝึกวิปัสสนามาแล้ว ให้ปฏิบัติตามที่เคยฝึก สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึก **ให้ปฏิบัติเบื้องต้น**โดยในทุกขณะที่นั่ง ยืน เดิน นอน หรือทำกิจกรรมใดๆก็ตาม ให้ดึงใจมาอยู่ที่กิจกรรมนั้นๆอย่างเดียว โดยไม่คิดอย่างอื่น เช่น ขณะล้างจาน ใจอยู่ที่มือที่ลูบไปบนผิวจาน ขณะที่กินส้ม ใจอยู่ที่กลีบส้มแต่ละกลีบ รับรู้ถึงการหยิบส้ม ส่งส้มเข้าปาก เคี้ยว กลืน *ถ้าใจเตลิดไปคิดเรื่องอื่นโดยไม่รู้ตัวตามนิสัยเดิมของใจ เมื่อรู้ตัวก็ดึงใจกลับมาที่เดิมทุกครั้ง* อย่าตามใจ ต้องเป็นผู้กำหนดใจให้คิดเรื่องอะไร ทำอะไร โดยคิดหรือทำทีละเรื่อง ไม่กระโดดไปมา เป็นการฝึกให้มีสติ อยู่กับปัจจุบันและความเป็นจริงของชีวิต

หากกระทบสิ่งใดๆไม่ว่าจะเป็นภาพ เสียง สัมผัส ให้กำหนดเพียงรับรู้ว่าเป็นภาพ เป็นเสียงอะไร ไม่ต้องไปปรุงแต่งต่อเติมว่า ชอบหรือไม่ชอบ ให้วางใจเป็นกลาง

ถ้าเห็นอารมณ์ใดๆเกิดขึ้นในใจ เช่น ความโกรธ ความกลัว ให้มองดูใจนั้นเฉยๆ รับรู้ว่ากำลังโกรธนะ กลัวนะ โดยไม่เสริมอารมณ์นั้นให้มากขึ้น เมื่อเฝ้าดูเฉยๆทุกครั้ง กิเลสหรืออารมณ์ต่อเรื่องนั้นๆ ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกจะค่อยๆจางหายและหมดไป

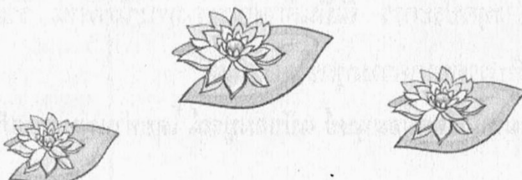
นอกจากฝึกสติในชีวิตประจำวันแล้ว ควรหาเวลาส่วนตัวเริ่มต้นตั้งแต่วันละ 5 นาทีไปถึง 1 ชั่วโมง นั่งในท่าที่ถนัด หลับตา ดึงใจมารับรู้การเข้าออกของลมหายใจที่ปลายจมูก ทำใหม่ๆอาจยังไม่

รู้สึกถึงการเข้าออกนี้ เพราะใจยังไม่สงบหรือไม่ละเอียดพอ ให้ลองหายใจแรงๆ สัก 2-3 ครั้ง ให้พอรู้สึกถึงลมหายใจ แล้วก็หายใจตามปกติ ถ้าใจเตลิดไปคิดเรื่องอื่น ก็ดึงใจกลับมาอยู่ที่ลมหายใจทันที ไม่ต้องท่องคำใดๆ เพราะต้องการฝึกให้ใจมองเห็นความจริงที่เกิดขึ้นในตัว โดยไม่ต้องมีความคิดใดๆ เพียงแต่รับรู้ว่าลมหายใจเบา ร้อน ชื้น ไม่ต้องคิดว่าทำไม หรือชอบแบบใด

ในการฝึกนี้ ควรกำหนดว่าจะฝึกครั้งละกี่นาที แล้วฝึกให้ครบ ไม่เลิกก่อนหรือเลิกหลังเวลาที่กำหนด เป็นการฝึกให้ปล่อยวางกับเวลา และมีวินัยในตัวเอง การฝึกดูลมหายใจ จะทำให้ผู้ฝึกมีใจที่สงบ มีสมาธิ มีสติที่มีอุเบกขา และเป็นใจที่มีความละเอียด ว่องไว มีปัญญา

หากมีโอกาส ควรจัดสรรเวลาเข้ารับการอบรมหลักสูตรฝึกวิปัสสนากรรมฐานในสถานที่ฝึกที่พิจารณาแล้วว่ามีความเหมาะสม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

“เพื่อใจที่เป็นสุข เพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อครอบครัวที่อบอุ่น เพื่อชุมชน สังคม ประเทศที่เข้มแข็งน่าอยู่ และเพื่อโลกที่มีสันติสุข มีความรักอันไร้พรมแดน”



ความหมายของคำที่ใช้กันเสมอ

สติ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้

สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนัก, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้; มักมาคู่กับสติ

อุเบกขา 1.ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง, ความวางใจเฉยได้ไม่ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุนั้น

2.ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เรียกเต็มว่า อุเบกขาเวทนา

(ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก)

อวิชชา "เป็นความไม่รู้ หรือรู้ผิด ทำให้หลง สำคัญผิดในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นความสุขไป จนถึงกับพอใจเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ และสำคัญผิดในเหตุของความทุกข์ จนไปค้นหาเหตุผิดไป หรือเกิดความโง่เขลาใหม่ๆขึ้นมา"

นิพพาน "คำว่า นิพพาน ให้ถือเอาความหมายตามตัวหนังสือ นิพพาน แปลว่าไม่มีเครื่องทิ่มแทง" "นิพพาน จึงได้ความหมายใหญ่ๆ 2 ประการ คือดับไม่มีเชื้อเหลือสำหรับจะเกิดมาเป็นทุกข์อีกต่อไป นี่อย่างหนึ่ง; และอีกอย่างหนึ่งก็คือปราศจากความทิ่มแทง ปราศจากความเผาลน ปราศจากความผูกพันร้อยรัดต่างๆทุกอย่างทุกประการ นี้เป็นลักษณะของพระนิพพาน รวมความแล้วก็แสดงถึงภาวะที่ปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง"

(ความหมายตามหนังสือคู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์ โดยท่านพุทธทาสภิกขุ)

โชคดี ได้ไปวิปัสสนา ที่ธรรมกมลา

พิมพ์ครั้งแรก ธ.ค. 2549 พิมพ์ครั้งที่ 2 /ก.พ. 2550 พิมพ์ครั้งที่ 4 /ส.ค.2553

ผู้เขียน : จินดา หวังวรวงศ์ **บรรณาธิการ :** สุวรรณา แซ่อือ

บรรณานุกรม

-ธรรมบรรยายโดยท่านอาจารย์สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า

จัดพิมพ์โดยมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2548

-พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก

จัดพิมพ์โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2546

-หนังสือคู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์โดยท่านพุทธทาสภิกขุ

จัดพิมพ์โดยธรรมสภา พ.ศ. 2544

สถานที่ติดต่อการฝึกวิปัสสนากรรมฐานโดยท่านอาจารย์สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์ กรุงเทพ (ในเวลาราชการ)

โทร.02-993-2711 โทรสาร 02-993-2700 WWW.THAI.DHAMMA.ORG

เปิดอบรมที่จ.ปราจีนบุรี พิษณุโลก ขอนแก่น กาญจนบุรี กรุงเทพ ตลอดปี ติดต่อโดยตรงที่

ธรรมกมลา จ.ปราจีนบุรี 037-403-185,**ธรรมอาภา** จ.พิษณุโลก 081-605-5576,

ธรรมสุวรรณา จ.ขอนแก่น 086-713-5617, **ธรรมธานี** กรุงเทพฯ 02-993-2799,

ธรรมกาญจนา จ.กาญจนบุรี 034-683-065 **ศูนย์ธรรมสีมันตะ** จ.ลำพูน 086-423-4938

(มีการฝึกอบรมนอกศูนย์ฯ ที่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ติดต่อได้ที่สนง.มูลนิธิฯ กทม.)

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ผู้จัดพิมพ์และเผยแพร่

- สุวรรณา แซ่อือ งานเภสัชกรรม รพ.ชำนิ จ.บุรีรัมย์

โทร. 086-582-1055 EMAIL:AUE74@HOTMAIL.COM

- จินดา หวังวรวงศ์ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สนง.สาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส

โทร. 084-067-9799 EMAIL:THESAMECHAN@HOTMAIL.COM

เมตตาภาวนา

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความโกรธ ความเกลียด ความไม่สบายใจ ความมุ่งร้ายใดๆ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีแต่ความรัก ความปรารถนาดี ความสงบสุขและมิตรไมตรี ความรัก ความปรารถนาดี ความสงบสุขและมิตรไมตรี

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีส่วนในสันติสุขของข้าพเจ้า มีส่วนในมิตรไมตรีของข้าพเจ้า มีส่วนในบุญกุศลของข้าพเจ้า มีส่วนในธรรมะของข้าพเจ้า ธรรมะ ธรรมะของข้าพเจ้า

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นบ่อเกิดแห่งความรัก ความรักอันบริสุทธิ์ ความเมตตาปรานี

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข จงมีสันติ ได้พบกับความหลุดพ้น จงหลุดพ้นเถิด จงหลุดพ้นเถิด จงหลุดพ้นเถิด

"ขอให้ทุกท่านจงได้พบกับความสุขอันแท้จริง"

(คำกล่าวเมตตาภาวนาที่ใช้ในการแผ่เมตตา
หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกครั้ง)

“สังขารทั้งหลาย
มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา
ท่านทั้งหลายจง (ยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น)
ให้ถึงพร้อม
ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ปัจฉิมโอวาท

พระดำรัสสุดท้ายของพระพุทธเจ้าก่อนจะปรินิพพาน

(จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก
จัดพิมพ์โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



ทุกข์มีเพราะ**ยึด**

ทุกข์ยึดเพราะ**อยาก**

ทุกข์มากเพราะ**คอย**

ทุกข์น้อยเพราะ**หยุด**

ทุกข์หลุดเพราะ**ปล่อย**

พระโพธิญาณ เถระ

(ชา สุภัทโท)

วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี

ISBN 974-74749-3-3



ราคา 20 บาท

โชคดี ได้ไปวิปัสสนา ที่ ธรรมกมลา จินดา หวังวรวงศ์ : ผู้เขียน สุวรรณา แซ่อือ : บรรณาธิการ